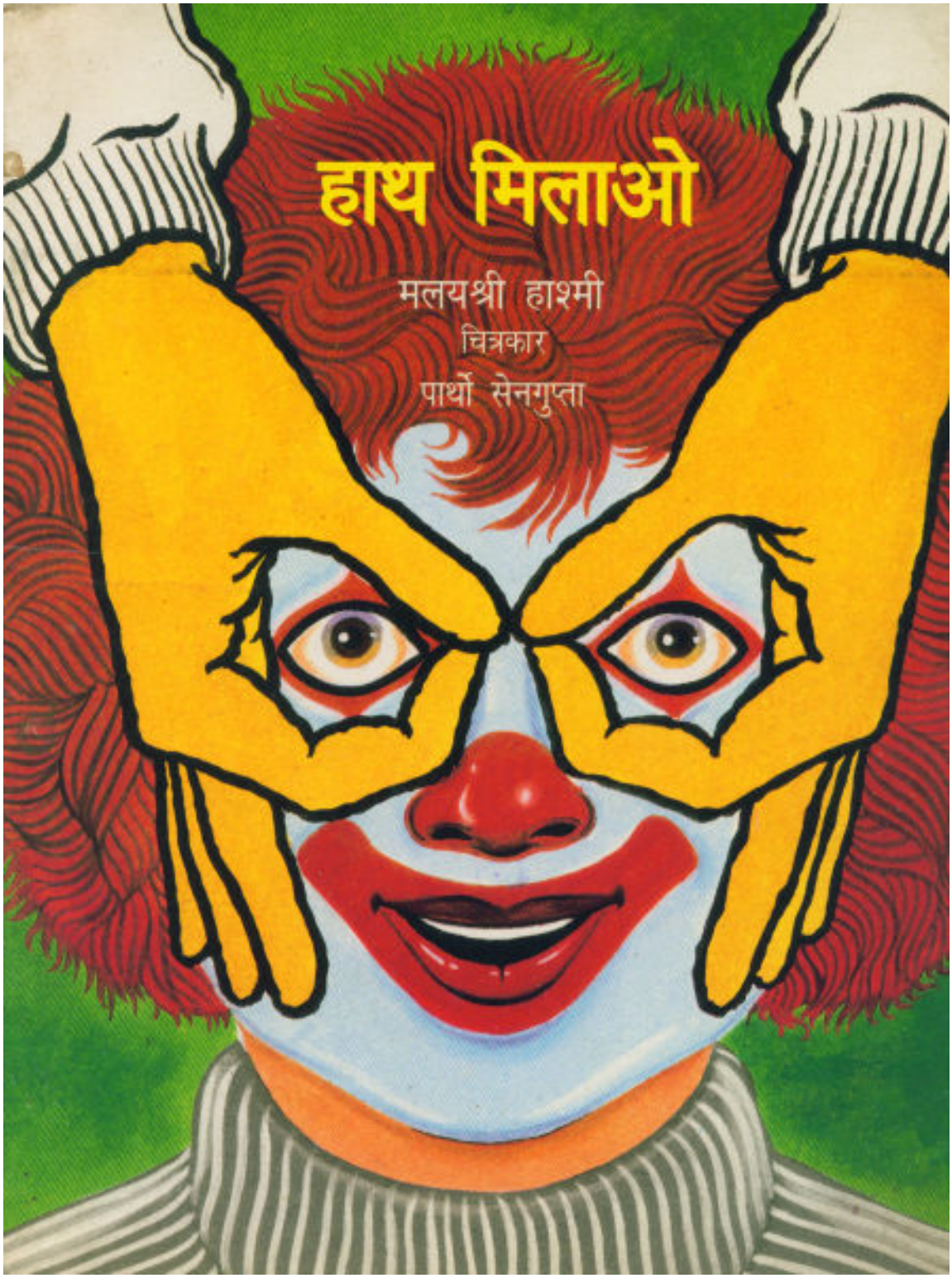

हाथ मिलाओ
मलयश्री हाश्मी
चित्रकार
पार्थो सेनगुप्ता

# हाथ मिलाओ

मलयश्री हाश्मी

चित्रकार
पार्थ सेनगुप्ता

नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया

इस किताब में बहुत सारे खेल और मजेदार गतिविधियां हैं। तुम कहीं से भी शुरू कर सकते हो।

## एक कहानी

नमस्ते। हम से मिलो। हम सुधा के हैं। तुम्हारे पास भी हैं। भई से स्थिर नहीं रहा जाता। जब बहुत छोटे थे, तब अपने आपको चूसने में कितना मजा आता था! जब कभी घबरा जाते हैं, तो खुद को ही चबा लेते हैं। कक्षा में चुपके से और में हम माहिर हैं। वैसे हम में भी बढ़िया हैं। और मां हम से ही करवाती हैं। शकील और सुधा दोस्त हैं। शकील के भी मेरे जैसे दो हैं। हम चारों खूब उधम मचाते हैं।

शकील ने मुझे सिखाया है। और मैंने उसे कमीज में बटन टांकना।

के बापू बनाते हैं। मैं उसे बांधती हूं। अच्छा टा! टा! फिर मिलेंगे।

# हाथ करते हैं काम

इन्हें करो

पकड़ना

उठाना

काटना

लिखना

गुदगुदी करना

तस्वीर बनाना

चिपकाना

नमस्कार

इस सूची में से, जो काम हाथ से होते हों, उस पर गोला लगाओ। उन्हें खुद भी करो।

| | | |
|---|---|---|
| हंसना | गेंद फेंकना | रोना |
| नोचना | खीर पकाना | रोटी बेलना |
| चबाना | गीत गाना | कंघी करना |
| पढ़ना | सोचना | बीज बोना |
| पैर दबाना | सूंघना | साबुन लगाना |
| ढोल बजाना | भागना | रूठ जाना |
| चाटना | बैठना | गुस्सा करना |
| नाक पोंछना | बुनना | रस्सी खींचना |
| झाड़ू लगाना | छींकना | चिढ़ाना |
| दाल बीनना | चढ़ना | गले मिलना |

और क्या-क्या कर सकते हैं तुम्हारे हाथ? एक लंबी सूची बनाओ। चित्र भी बनाओ तो मजा आयेगा।

काजल लगाना

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

अपने अंगूठे को हाथ से बांध लो। अब उपर लिखे सारे काम करके देखो। कौन से काम कर पा रहे हो, और कौन से नहीं?

अपने दोस्त के साथ नजदीक के बाजार में जाओ। देखो और गिनो कि लोग कितनी किस्म की चीजों को पकड़ते हैं, और किन तरीकों से। किसकी सूची ज्यादा लंबी बनी? तुम्हारी?

## महसूस करो

हम अपने हाथों से, उंगलियों से अलग-अलग चीजों को छू कर महसूस करते हैं।

पेड़ का खुरदुरा तना

बच्चे का नरम मुलायम गाल

ठंडी गीली मिट्टी

सख्त चिकना शीशा

तेज नुकीली सूई

आंखे बंद करो। केवल छू कर पहचानो।

- बराबर नाप के टुकड़े—कागज, प्लास्टिक, कपड़ा, कंबल, लकड़ी, गत्ता, पत्थर, पत्ता, चटाई, बोरा, खपरैल...
- ढेर बनाओ—आटा, मैदा, पाऊडर, मिट्टी, चूना, नमक, चीनी, हल्दी, रेत, चावल, गेंहू, बाजरा, सरसों...

तालिका की हर चीज को छू कर देखो। महसूस करो और दो-तीन शब्दों में लिखो कि वह कैसा है।

| वस्तु | वर्णन | वस्तु | वर्णन |
|---|---|---|---|
| रजाई | गुदगुदा, नरम | ईंट की दीवार | |
| पंखुड़ी | | गेंहू की बाली | |
| घास | | किताब का पन्ना | |
| फर्श | | अपनी कोहनी | |
| चूड़ी | | मां का जूड़ा | |
| जलेबी | | अपना पेट | |
| गोबर | | कुत्ते का पिल्ला | |
| टायर | | प्याज का छिलका | |
| सड़क | | बापू की मूंछ | |
| पानी | | सूखा पत्ता | |
| | | हरा पत्ता | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

अपनी पसंद की चीजों के नाम

## सजावट

कई त्यौहारों में घर की दीवार या चौखट या फर्श पर चित्र या डिजाइन से सजावट की जाती है। कहीं उसे रंगोली कहते हैं, कहीं मुग्गुलू, कहीं कोलम, कहीं अल्पना। इनको अलग-अलग चीजों से बनाते हैं—खड़िया, सूखे रंग, गेरू, चूना, मैदे का घोल, बुरादा, पत्ते, पिसे चावल का घोल या शीशे के टुकड़े और मिट्टी।

इन नमूनों को देख कर पहले किताब में बनाओ। फिर अपने घर की दीवार या फर्श को सजाओ।

अल्पना

फूलों से बना कोलम

कोलम

रंगोली

## अंगूठा छाप तस्वीर

कपड़े का एक टुकड़ा लो।

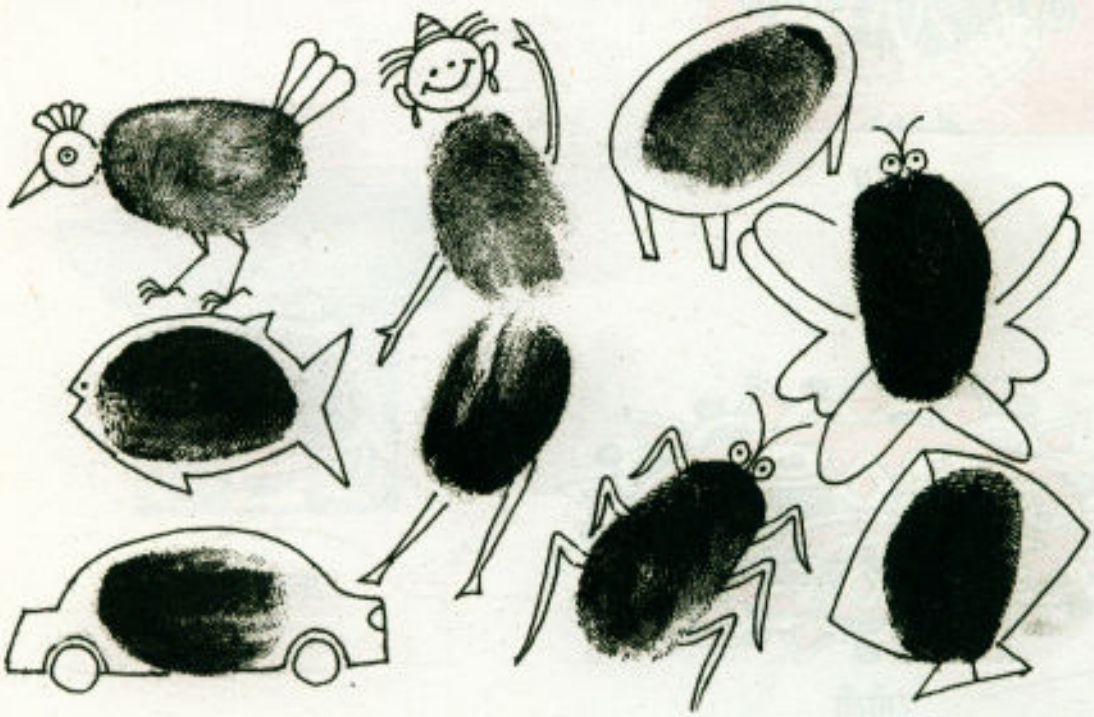
उसको मोड़ कर तह करो।

स्याही, होली के रंग या कपड़े रंगने के रंग से उसे गीला करो। घर पर रखे अल्ता, नील से भी बढ़िया रंग बन सकते हैं।

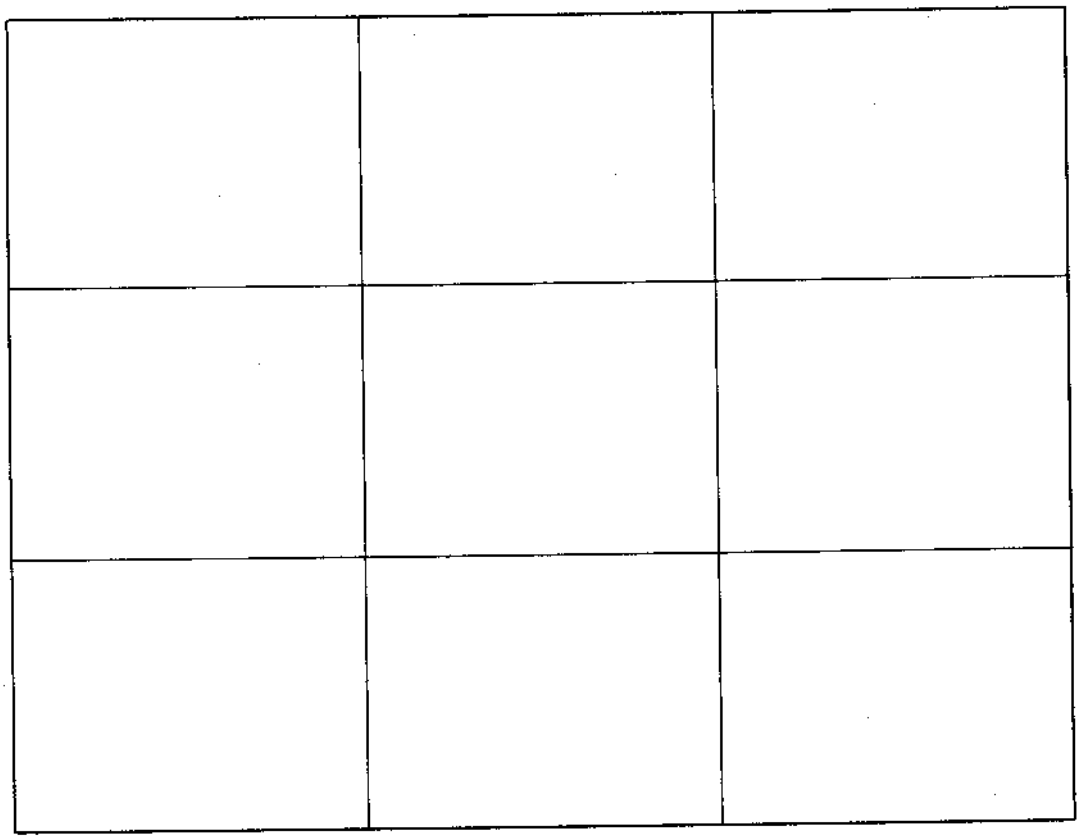
अंगूठे को इस गीले कपड़े पर दबाओ और नीचे के खाने में छापो।

यहां छापो

आपके अंगूठे की छाप से कई तस्वीर बन सकती हैं।



हर खाने में अंगूठे का छाप बना कर नई-नई तस्वीरें बनाओ।



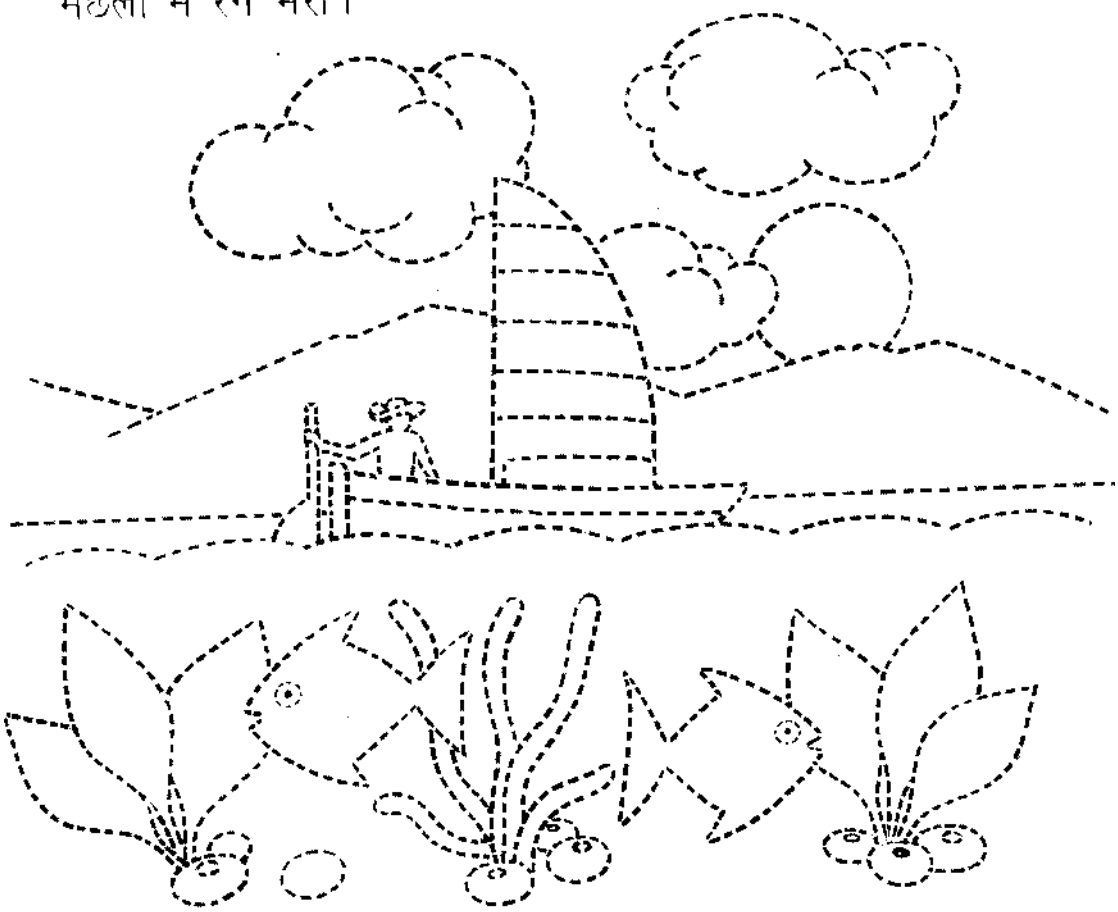
अंगूठे के छापों से बड़ा दृश्य भी बन सकता है। तो जल्दी से बना कर देखो—बादल, चिड़िया, सूरज, सड़क, कार, तांगा, रिक्शा...जो चाहो, वो।

## अगर हाथ न होते

तुम अपने हाथों में कलम, चाक, ब्रुश, क्रेयान या पेंसिल पकड़ कर चित्र बनाते हो। मानों तुम्हारे हाथ नहीं हैं। अब कैसे बनाओगे चित्र? क्या तुम्हें पता है कि ऐसे बहुत से लोग, जिनके हाथ नहीं हैं, वे बहुत बढ़िया और खूबसूरत तस्वीरें बना लेते हैं? वे कैसे ब्रुश पकड़ते होंगे?

इन तरीकों से तुम भी चित्र बनाने की कोशिश करो। पैर से ब्रुश पकड़ कर गीले रंग से पुराने अखबार पर चित्र बना कर देखो।

मुंह में रंगीन पेंसिल पकड़ कर इन लकीरों पर रंग करो। नाव और मछली में रंग भरो।



यहां पर अपनी पसंद का चित्र मुंह से बनाओ।

# पेशा पहेली

इस वर्ग पहेली में हाथों से काम करने वाले पेशे या व्यवसायों के नाम पर गोला लगाओ।

शब्द सीधे, लंबे या तिरछे बन सकते हैं।

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| प | क | द | र्जी | ख | ड्रा | च | लू | ब | पो | ह | फू |
| य | न | यू | अ | चा | इ | घू | जा | फ | ढ़ | ना | ज |
| लो | बू | व | भ | ठ | व | भे | टे | क | सा | ई | सं |
| सी | हा | ग | ड़ि | भू | र | सो | इ | या | टो | स्त | त |
| सु | ना | र | इ | या | आ | व | टी | अ | झी | दी | रा |
| चि | द | पी | झा | ग्रा | रा | ज | मि | स्त्री | दो | ई | श |
| भ | त्र | क्ष | ज्ञ | ब | नू | ऐ | टा | औ | ए | ला | ओ |
| ऊ | ते | का | पू | ठ | ल्ले | से | झू | जा | जु | ला | हा |
| मू | र्ति | का | र | पा | दा | बा | क्षा | दू | य | औ | थी |
| के | तो | मे | लू | रं | ग | रे | ज | ग | है | मो | ची |
| मा | क्ष | तू | से | सौ | द | पो | श | र | है | भी | ष |
| ली | ही | म | छु | आ | रा | णा | का | ष | भि | श | ती |

**उत्तर** : पनवड़िया, दर्जी, ड्राइवर, बढ़ई, कसाई, नाई, रसोइया, राज मिस्त्री, लोहार, सुनार, चित्रकार, रंगरेज, जुलाहा, जादूगर, माली, मोची, भिश्ती, मछुआरा, बल्लेबाज, मूर्तिकार।

**जोड़ो-तोड़ो-जोड़ो** (पहले पूरा पढ़ो)

बीच के पन्ने (पृष्ठ 16-17) पर 16 वाक्य हैं। सारे हाथ से संबंधित हैं। पन्ने को खींच कर बाहर निकालो, मोटे कागज (पुराना केलेंडर/अखबार/गत्ता) पर लेई या गोंद से अच्छी तरह चिपकाओ। भारी वजन से इसे दबा दो। कुछ देर सूखने दो। फिर कैंची से—मोटी लकीरों पर काटो। तुम्हें 32 कार्ड के टुकड़े मिलेंगे।

दो-दो का मिलान करो और फिर से पूरे वाक्य बनाओ। इस बार नए-नए मिलान करके मजेदार वाक्य बन सकते हैं।

बच्चे के गाल को सफेदी से पोतो

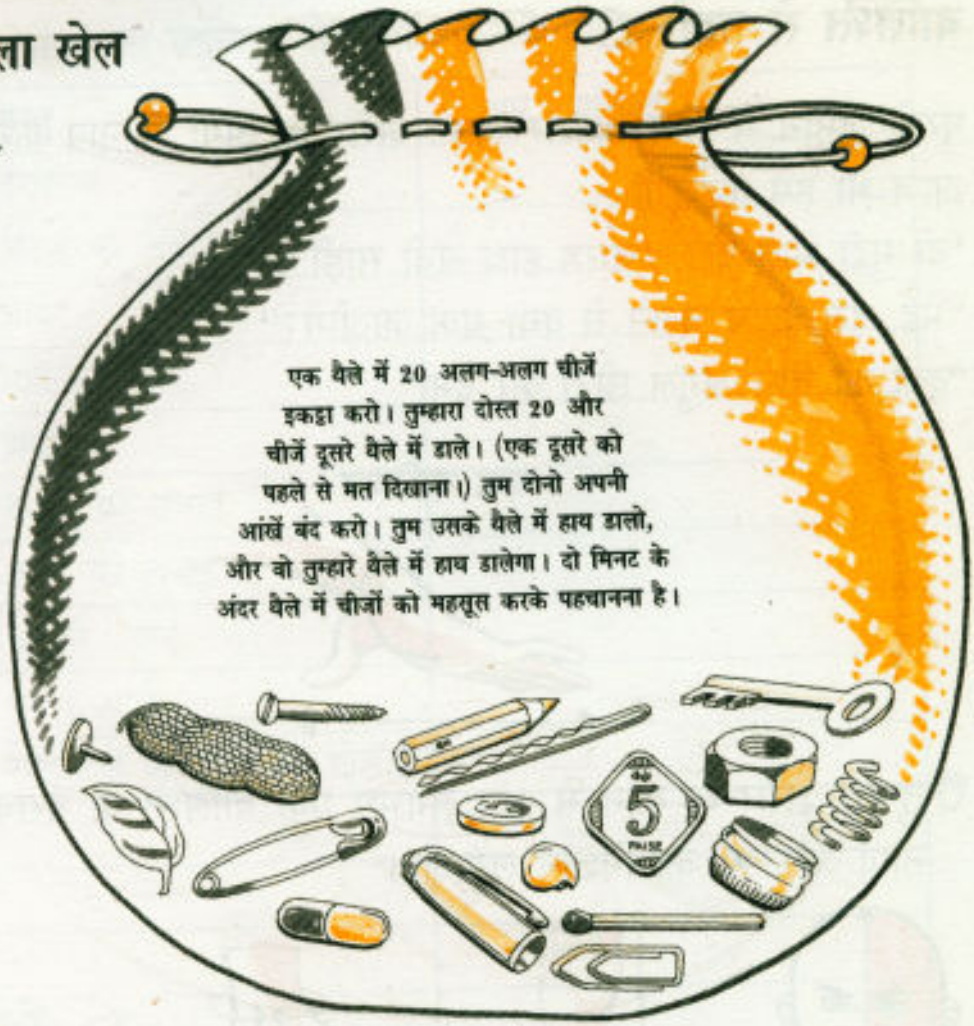
दादा अपनी मूंछों को बेलते हैं

ऐसे बहुत से वाक्य बन सकते हैं।

| | |
|---|---|
| कलम की नोक से | लिखते हैं। |
| बच्चे के गाल को | सहलाते हैं। |
| गुंधे हुए आटे को | बेलते हैं। |
| सन्नो घसियारन दराती से | घास काटती हैं। |
| घर की दीवार को | सफेदी से पोतो। |
| हमारे दर्जी भाई | कपड़ा काट रहे हैं। |
| शब्बो कुम्हारन | घड़े बनाती हैं। |
| आलू तोलने के लिए | तराजू पकड़ते हैं। |

| | |
|---|---|
| दो गबरू नौजवान | ट्रक को धक्का दे रहे हैं। |
| पारो और सैफ कागज को | चिपका रहे हैं। |
| इन दस्तानों से | मुक्केबाजी करते हैं। |
| बिजली पहलवान | मालिश कर रहे हैं। |
| सड़क पर मजदूर | पत्थर तोड़ रहे हैं। |
| किसान की पत्नी | उपले थाप रही हैं। |
| दादा अपनी मूंछों को | ताव दे रहे हैं। |
| जोकर हवा में | चार गेंदें फेंक रहा है। |

## थैला खेल




इस खेल को थोड़ा मुश्किल करने के तरीके :

- चीजों की शक्ल या आकार मिलते-जुलते हों। (डंडी, पेंसिल, कलम, सरकंडा, तीली)
- चीजों के स्पर्ष की अनुभूति एक समान हो—जैसे चिकना, खुरदुरा, मुलायम।
- बीज या दालें एकत्र करो।
- प्रत्येक प्रकार की दो-दो वस्तु लो।

## बालिश्त से नापो

पुराने जमाने में लोग अक्सर अपने शरीर के अंगों से नाप करते थे। आज भी हम कहते हैं—

"दो मुट्ठी भात दो", "बारह हाथ लंबी साड़ी है"

"भई, दस कदम चलने से क्या थक जाओगे?"

"कुर्ते को तीन अंगुल छोटा कर देना"

**एक बालिश्त**

तुम्हारे शरीर के कौन से अंग लगभग एक बालिश्त के बराबर हैं? नापो और ✓ का निशान लगाओ।

चेहरे की लंबाई

पैर

टखना

बाजू

कलाई

जांघ

कमर

इन चीजों को बालिश्त से नापो। कितने बालिश्त हुए?

| वस्तु | नाप (बालिश्त में) |
|---|---|
| दरवाजा | |
| चटाई की लंबाई | |
| चादर | |
| तकिया | |
| झाड़ू | |
| बकरी की उंचाई | |
| कमरे की लंबाई | |
| अपनी उंचाई | |
| मां के बाल | |
| साइकिल के पहिये की गोलाई | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

अपनी पसंद की चीजें चुनो और नापो

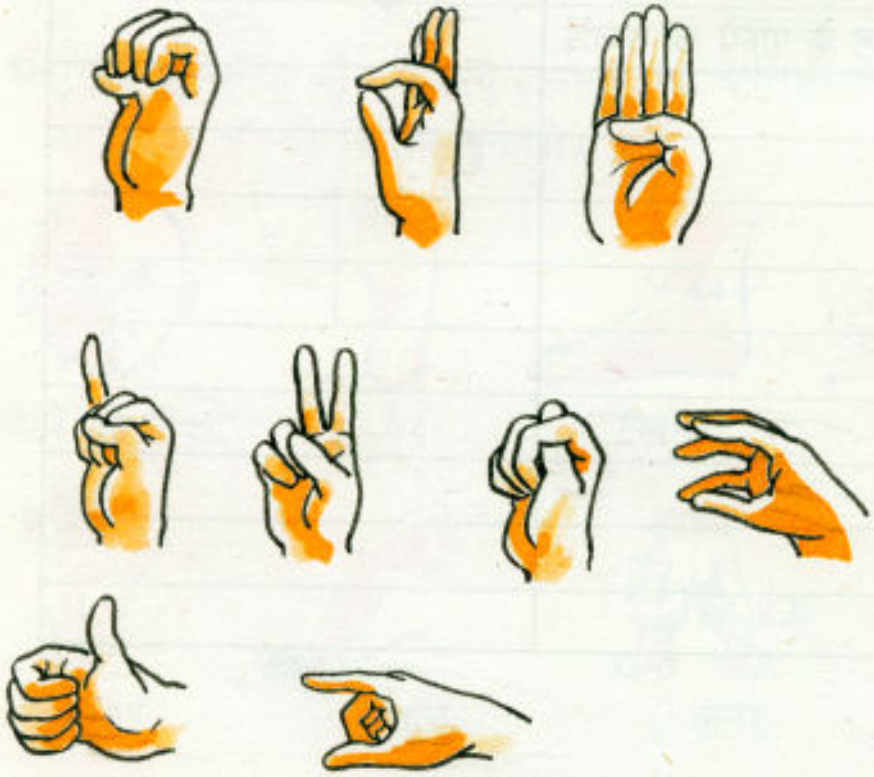
## बातचीत

अक्सर हम बिना शब्दों के सिर्फ हाथ के इशारों से बात करते हैं। अपने मित्र को हाथ के इशारों से इन वाक्यों को समझाओ।

- मुझे नींद आ रही है।
- चलो हम दोनों कंचे खेलें।
- मुझे पहाड़े याद करने में मदद करो।
- तुम मेरे घर कब आओगे?

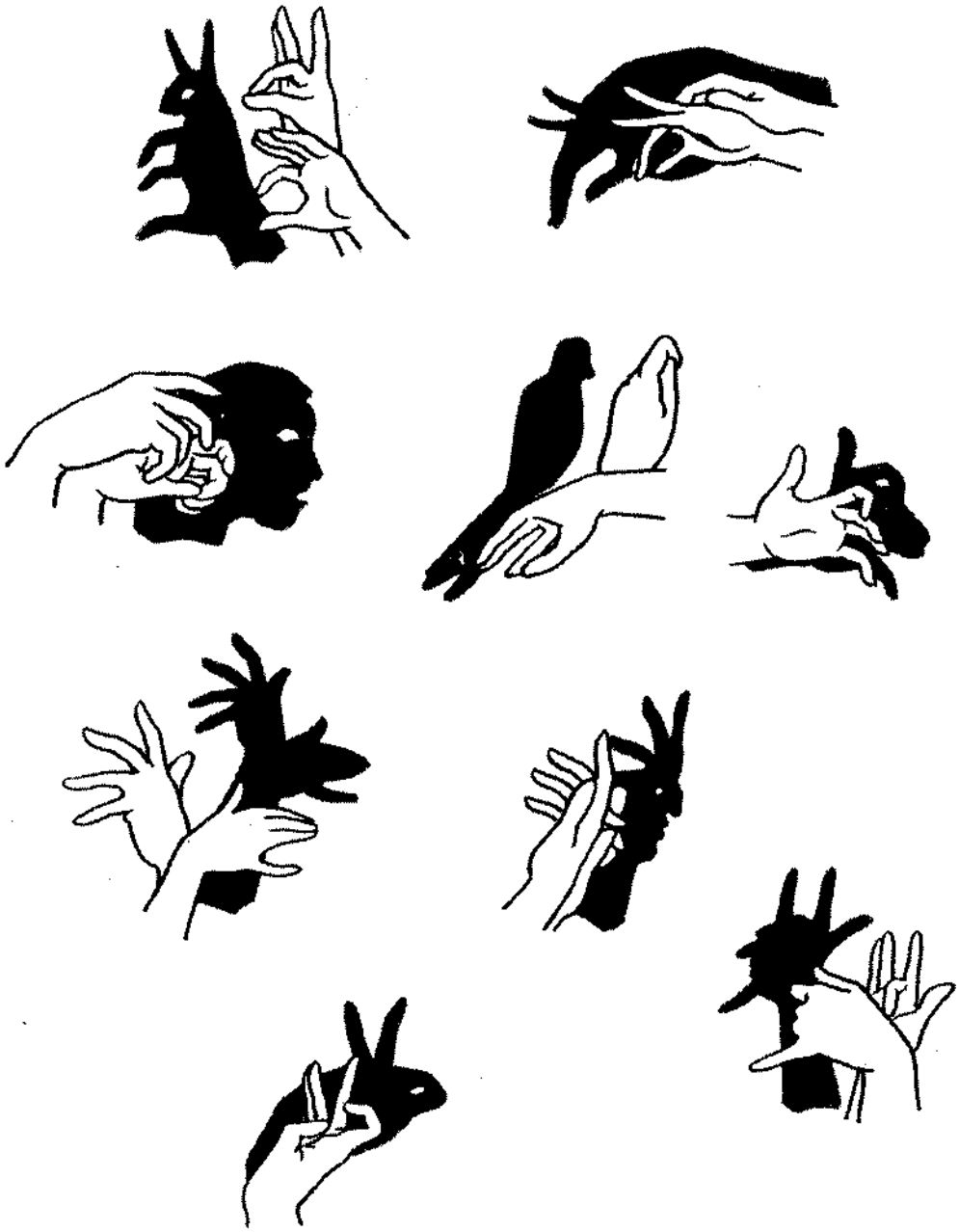
इस तरह, हाथों से लंबी बातचीत करो।

जो लोग सुन या बोल नहीं सकते, उन्हें बधिर कहते हैं। वे हाथों की विशेष भाषा से बातचीत करते हैं। तुम भी इन इशारों को सीखो।



# दिलचस्प साये

दीवार पर परछांई बनाने में मजा आता है।



# मुद्रा

कथकली, ओडिसी, भरतनाट्यम, कथक, जैसे नृत्यों में हाथ के इशारों से बहुत कुछ दिखाया जाता हैं। इनको मुद्रा कहते हैं।

ध्यान लगाना

माला पकड़ना

उंगली पर
पहाड़ा उठाना

फूल पर भंवरा

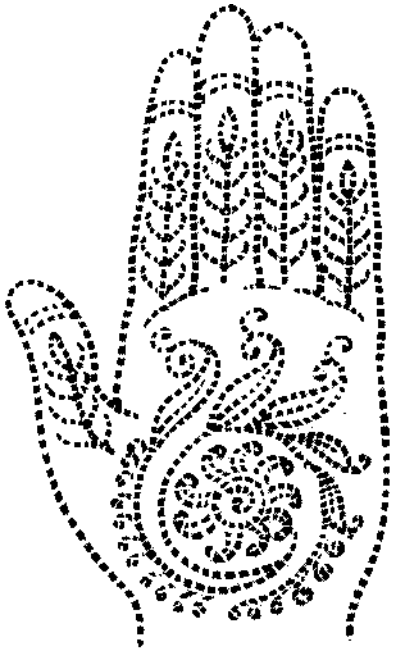
हिरन

तोता

तौ

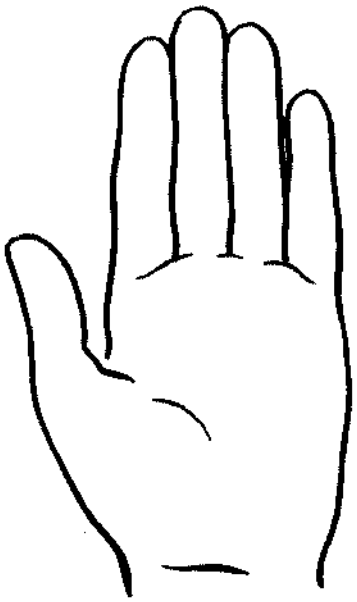
इन मुद्राओं को तुम भी करो।

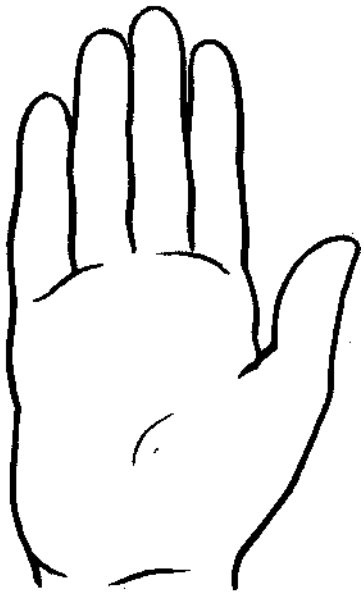
## मेहंदी रचो



इसे तुम भी बनाओ।

इनमें अपनी कल्पना से डिज़ाइन बनाओ।





# खेलो खेल

क्या तुम इन खेलों को खेल सकते हो? क्यों ना अपने दोस्तों के साथ एक-एक हाथ हो जाये!

पंजा लड़ाना

पतंग उड़ाना

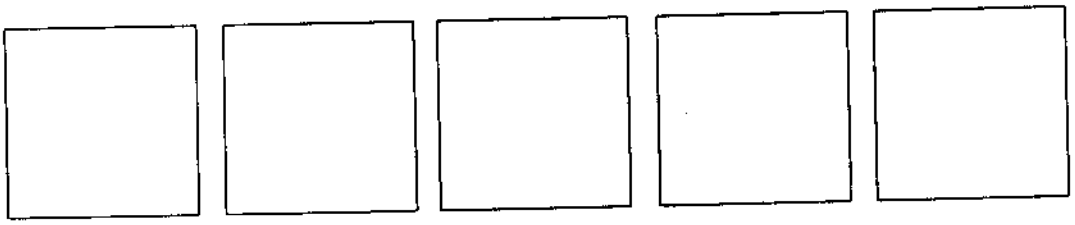
गिट्टा खेल

कंचा खेल

गिल्ली-डंडा खेल

## उंगली की छाप

अपनी चारों उंगलियों और अंगूठे की छाप बनाओ।



क्या सारे छाप एक जैसे हैं? क्या लकीरों की बनावट में फर्क है? ध्यान से देखो।

अपने परिवार के सदस्यों और मित्रों की मदद लो। हर व्यक्ति का नाम लिखो और उसकी एक उंगली का छाप लो। सब को जांचो। देखो इनमें क्या अंतर है। पता है, इसी तरीके से पुलिस अपराधियों को पकड़ती है।

| व्यक्ति का नाम | | | | |
|---|---|---|---|---|
| छाप | | | | |

| नाम | | | | |
|---|---|---|---|---|
| छाप | | | | |

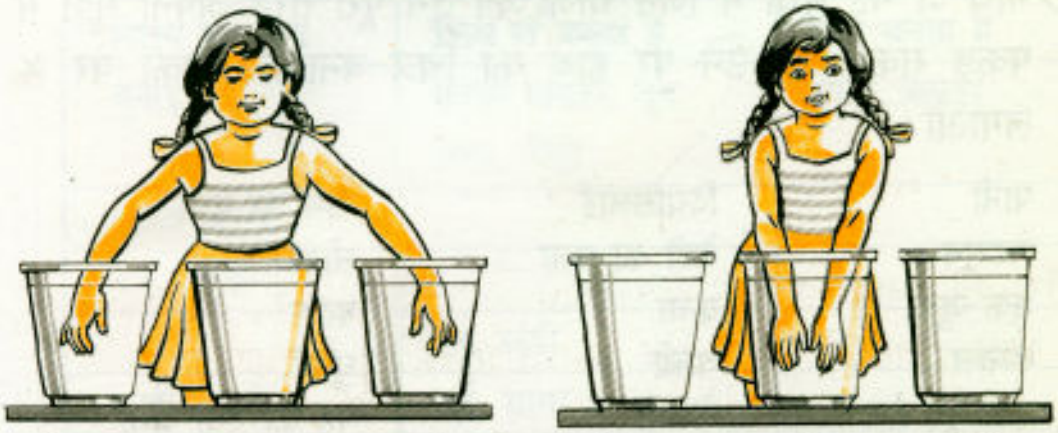
## कठपुतली

अपनी उंगलियों पर कलम से शक्ल बना कर उनको नचाओ।

पुरानी जुराब लो। उसे हाथ पर चढ़ाओ, आंख, नाक, मुंह इत्यादि पर निशान बनाओ, वहां रंगीन कागज या कपड़ा चिपकाओ।

## एक प्रयोग

तीन बर्तन लो। एक में गर्म पानी, दूसरे में नल का पानी और तीसरे में ठंडा पानी भरो।




चित्र में दिखाए तरीके से दोनों हाथ एक साथ उन बर्तनों में पूरा एक मिनट तक रखो।

अब दोनों हाथ नल के पानी वाले बर्तन में डालो।

क्या दोनों हाथों को एक जैसा महसूस हो रहा है? बताओ क्यों?

## मुट्ठी में क्या है?

- ऐसी चीजें पकड़ो, जो तुम्हारी मुट्ठी में समा जायें। उनका आकार और नाप कैसा है? कितनी चीजें पकड़ पाये?
- नीचे दी गई सूची में जिन चीजों को तुम पूरी तरह अपनी मुट्ठी में पकड़ सकते हो, उन पर हाथ का चित्र बनाओ। बाकी पर × लगाओ।

| | | |
|---|---|---|
| पानी | दियासलाई | नीम का पत्ता |
| लहसुन | केले का पत्ता | सीताफल |
| एक जूता | कंचा | पतंग |
| रूमाल | थाली | धुआं |
| एक बूंद तेल | रोशनी | गेहूं का एक दाना |
| किताब | रबड़ | शेर |
| पिन | बटन | आलू |
| टोकरी | | |

- इन मुहावरों को अपनी बातचीत में प्रयोग करो :

| | |
|---|---|
| मुट्ठी तानना | हाथ मलते रह जाना |
| हाथा-पाई | हाथ की सफाई |
| हाथ बढ़ाना | हाथ में हाथ मिलाए |
| हाथ उठाना | हाथ का मैल |
| हाथ जमाना | हाथ के हाथ |
| हाथ फैलाना | हाथ पीले करना |
| हाथ पसारना | हाथ से निकल जाना |
| हाथ लगना | उंगली पर नचाना |
| हाथ मारना | हाथ में लेना |

## हस्त-शिल्प

हमारे देश में तरह-तरह की कला-कुशलताएं हैं। इन्हें 'हस्त-शिल्प' या 'दस्तकारी' कहा जाता है। यह हाथ का हुनर होता है।

इस तालिका को भरो :

| शिल्प का नाम | किस से बनता है | क्या बनता है |
|---|---|---|
| बुनाई | करघा खड्डी, सूत चाक, मिट्टी | साड़ी, कपड़ा |
| काष्ठ शिल्प | | |
| चर्म शिल्प | | |
| | रंग, हांडी | |
| कशीदाकारी | सूई, धागा | |
| जिल्द बनाना | | |
| पेपर-मेशी | कागज की लुगदी | |
| | पिघला धातु | |
| लाख का काम | | |
| | बेंत | |

ये अलग-अलग तरह की रंगाई, कढ़ाई, बुनाई के नाम हैं। इन्हें सही खानों में लिखो।

जामावर, हिमरू, पटोला, छींट, कलमकारी, चिकन, बांधनी, जामदानी, इक्कत, फुलकारी, खादी, कांथा, मशरू, मलमल

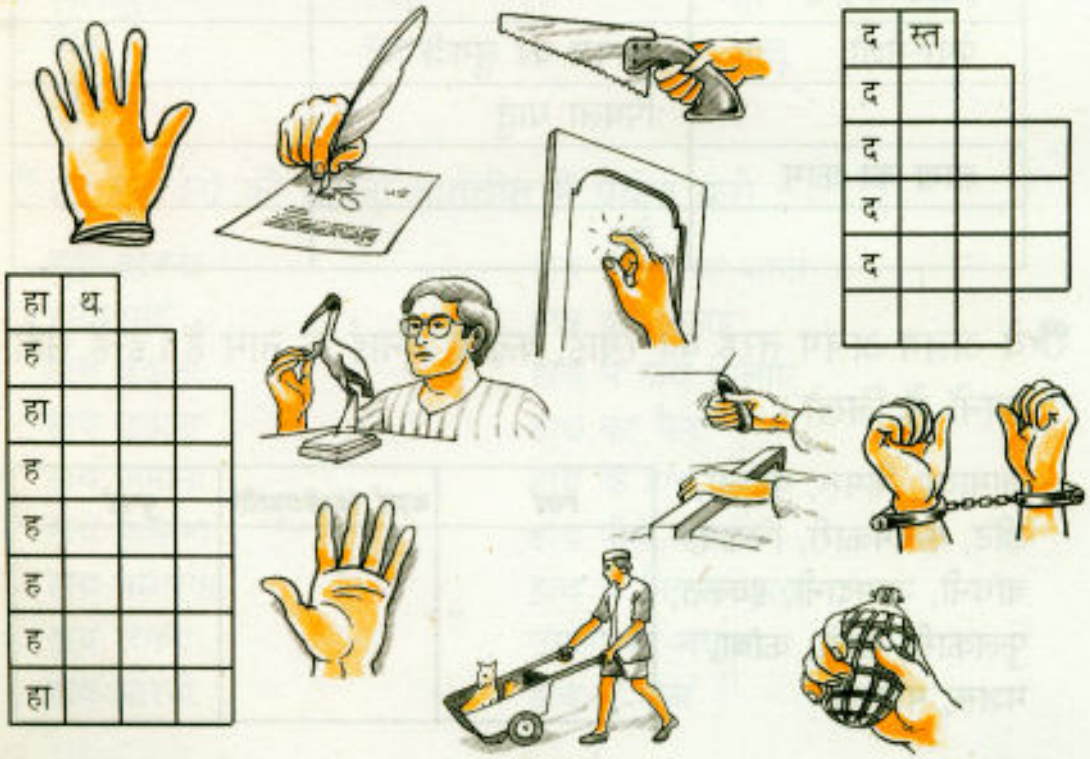
| *रंगाई* | *कढ़ाई (कशीदाकारी)* | *बुनाई* |
|---|---|---|
| | | |

## पहेलियां

हर समूह में क्या अलग है? कारण बताओ?

- लिखना, हंसना, सहलाना, गूंधना, पकड़ना
- अंगूठा, तर्जनी, छिंगली, हथेली, कंधा
- गर्दन, घुटना, बालिश्त, चेहरा, सीना
- झुमका, अंगूठी, घुंघरू, नथनी, माला
- दुपट्टा, मोजे, दस्ताने, जूते, नकाब
- मुक्केबाजी, तीरंदाजी, वेट लिफ्टिंग (वजन उठाना), फुटबाल
- बाधा दौड़, खो-खो, निशानेबाजी, ऊंची कूद
- गुड़ाई, नलाई, बुवाई, कटाई, बेचना

तस्वीरों से सुराग लगा कर पहेली बूझो।



## मेला

चित्र में तलाशो :

- क्या-क्या चीजें हाथ से बनाई हुई हैं?
- कौन-कौन हाथ से काम कर रहे हैं?